


Лист із вправами ГНІВ



Емоція	Тіло	Я думаю інакше.	Я роблю все по-іншому	Візуалізація
<p>Яку емоцію я відчуваю? Про що я думаю?</p>	<p>Що я помічаю в своєму тілі?</p>	<p></p> <p>Я вдихаю, я дихаю.</p> <p>Які тригери?</p> <p>Як я можу бачити речі по-іншому? Що б я сказав комусь іншому в тій самій ситуації?</p> <p>Чи співмірна моя реакція з масштабом події?</p> <p>Я роблю крок назад!</p>	<p>Які дії є найбільш ефективними?</p> <p>Що буде краще для мене, для інших і для цієї ситуації?</p> <p>Чи відповідає це моїм принципам та цінностям?</p>	<p>Якби ця емоція мала колір, яким би він був? Яку форму вона мала б? Який розмір? Яка насиченість?</p> <p>Якби я почувався/ почувалася краще, який би це був колір?</p> <p>А як щодо його форми? Яка вона заввишки? Її насиченість?</p> <p>Зараз я помічаю це відчуття.</p>

Лист із вправами

ГНІВ

<p>Приклад Гнів Це несправедливо. Інші люди - погані. Я не витримаю.</p>	<p>Адреналін реактування – система сигналізації організму, що активується для боротьби або втечі. Дія в надзвичайних ситуаціях: напад</p>	<p>Я відчуваю, що до мене ставляться несправедливо, але, можливо, вони не хотіли так говорити. Чи я неправильно зрозумів певні речі?</p>	<p>Я вдихаю, я дихаю. Вдихай, дихай. Я віддалятимуся або повільно підйду. Коли я почуваюся спокійніше, не агресивним, а рішучим.</p>	<p>Я бачу, що можу впоаратися з цією ситуацією спокійно, неагресивно, але наполегливо, поважаючи права та думки всіх причетних. Я візуалізую синій для спокою, зелений для рівноваги. Я дихаю зеленим/ синім і дихаю червоним.</p>
<p>Я тренуюся</p>				